

Agir pour des pieds
en meilleure santé

Prenez soin de vos pieds

Guide pour aider les personnes diabétiques
à garder des pieds en bonne santé

Table des matières

De l'importance des pieds	3
Les complications du diabète pour les pieds	4
Une bonne connaissance de ses pieds	6
Les dix étapes pour des pieds en meilleure santé	8
Les implications de votre traitement	11
Le traitement de vos plaies	12
Prévention de la douleur et du stress inutiles	14

De l'importance des pieds

La plupart des personnes diabétiques savent qu'elles doivent faire particulièrement attention à leurs pieds, mais elles n'en connaissent pas toujours les raisons. Vous découvrirez ici le comment et le pourquoi des problèmes de pied, ce qui vous aidera à agir pour les prévenir. Les personnes diabétiques courent un risque accru de souffrir de problèmes aux pieds¹. Fissures de la couche cornée, crevasses, blessures bénignes, toutes peuvent vous compliquer sérieusement la vie. Cette brochure donne quelques informations sur les complications du diabète pour les pieds. Elle propose également des conseils utiles pour avoir des pieds en meilleure santé, ainsi qu'une série de renseignements et d'indicateurs pour vous aider à identifier rapidement les risques.

Si vous connaissez les conséquences du diabète sur vos pieds et la marche à suivre pour repérer ces changements, vous pouvez intervenir dans un sens positif pour garder des pieds en bonne santé.

Cette brochure s'adresse à vous qui êtes atteint d'un diabète de type 1 ou 2, peu importe que ce diabète ait été diagnostiqué récemment ou non. Elle pourrait également être utile à votre famille, à vos amis et à vos soignants.

Les informations qu'elle contient ne remplacent en aucun cas celles que vous donnent vos professionnels de la santé. Par contre, elles peuvent vous aider à comprendre ce qu'ils vous disent.



Complications du diabète pour les pieds

Au fil du temps, une glycémie élevée risque de faire des dégâts en différents endroits de votre corps, notamment au niveau des pieds et des jambes. Une personne diabétique court un risque accru de problèmes aux pieds, dont des ulcères et des dégradations tissulaires qui résultent d'une atteinte des nerfs (neuropathie) ou d'une maladie obstructive de l'artère périphérique (mauvaise circulation)². Celles-ci, associées à d'autres facteurs comme une déformation du pied, le tabagisme, l'inactivité, l'incapacité à voir ses pieds et un âge de plus de 60 ans, augmentent le risque d'ulcères.



Atteinte des nerfs (neuropathie)²

Une glycémie élevée peut endommager le système nerveux, ce qui empêche le cerveau d'envoyer ou de recevoir des messages importants. Les nerfs les plus longs sont les plus à risque, et ce sont précisément ceux qui descendent jusqu'aux jambes et aux pieds. Si vous souffrez de diabète, ces atteintes nerveuses sont le principal facteur de risque pour ces derniers.

Elles sont parfois appelées neuropathies. Si elles touchent vos pieds, elles peuvent entraîner les conséquences suivantes :

- atteinte des nerfs sensoriels, ce qui signifie que vous commencez à ne plus avoir de sensation dans les pieds et que vous perdez votre capacité à ressentir la douleur, la température et les vibrations
- atteinte des nerfs moteurs, ce qui risque de toucher les muscles de vos pieds et de provoquer des déformations
- atteinte des nerfs du système autonome, ce qui peut réduire la quantité de sueur produite par les pieds, si bien que la peau s'assèche et se fissure plus facilement

Maladie artérielle périphérique (MAP) ou angiopathie²

Les atteintes aux vaisseaux sanguins que provoque une glycémie élevée sont une autre cause importante de problèmes aux pieds chez les personnes diabétiques. Cette maladie est appelée angiopathie, elle peut avoir un impact sur l'irrigation sanguine (circulation) de vos pieds et de vos jambes et diminuer la quantité de sang qui parvient à la peau, aux muscles et aux tissus. La peau manque donc d'oxygène, si bien que les pieds courent un risque accru de blessure et cicatrisent parfois plus lentement.



Une bonne connaissance de ses pieds

Il est important que vous connaissiez les points auxquels faire attention et que vous puissiez dire s'il y a des raisons de s'inquiéter. Inspectez vos pieds régulièrement, ce qui vous aidera à repérer rapidement tout signe de problème. Il y a une série d'éléments à surveiller, voici les principaux.

Changements touchant l'irrigation sanguine (MAP)²

- Crampes dans les mollets
- Peau molle et brillante
- Pieds froids et pâles
- Changement de couleur de la peau au niveau des pieds
- Plaies ou lésions
- Douleur dans les pieds

Changements touchant les nerfs (neuropathie)²

- Picotements ou fourmillements
- Engourdissement
- Douleur
- Réduction de la transpiration
- Rougeur, généralement accompagnée de chaleur au toucher
- Changements au niveau de la forme des pieds
- Peau dure
- Perte de sensation dans les pieds et les jambes
(par exemple, incapacité de dire dans quelle position ils sont)



Remarque : si vous pensez que vous présentez l'un des symptômes de cette liste, veuillez contacter votre médecin, votre infirmière ou votre podologue. Ne tardez pas si vous observez des blessures, des lésions, un gonflement ou une décoloration.

Les dix étapes pour des pieds en meilleure santé

1. Traitez votre diabète et prenez soin de votre santé³



Collaborez avec votre équipe de soignants. Accordez-vous sur un plan de prise en charge du diabète qui vous aide aussi à fixer et à atteindre des objectifs pour votre glycémie, votre tension et votre cholestérol. L'équipe peut également vous conseiller des méthodes sans risque pour faire davantage d'exercice au quotidien ainsi que des aliments sains. Ces démarches peuvent contribuer à réduire le risque de neuropathie et de mauvaise circulation mais aussi à garder un cœur en bonne santé, ce qui est primordial. Si les problèmes aux pieds sont installés, le contrôle de la glycémie peut favoriser une bonne cicatrisation.

2. Contrôlez vos pieds chaque jour³



Vérifiez l'éventuelle présence de coupures, de phlyctènes, de crevasses, de callosités, de corne, de bleus, de taches rouges, de gonflement, de signes d'une infection fongique ou de changement de position d'un orteil. Utilisez un miroir pour inspecter la plante de vos pieds, mais si c'est trop difficile, demandez de l'aide. Si vous avez de la corne ou des callosités (plaques de peau plus épaisse), n'essayez pas de les enlever par vos propres moyens. Signalez tout problème sans délai à votre équipe soignante.

3. Faites examiner vos pieds³



Demandez à un spécialiste (podologue, etc.) de vous faire passer des tests de sensibilité et de prendre votre pouls pédieux au moins une fois par an. Si votre médecin estime que vos pieds courent un risque d'ulcération, augmentez la fréquence de ces examens.

4. Lavez-vous les pieds chaque jour³



Utilisez de l'eau tiède. Vérifiez la température de l'eau avec le coude ou un thermomètre (elle ne peut pas dépasser 37 °C). Ne les laissez pas tremper plus de 3 à 5 minutes. Séchez-vous soigneusement les pieds, en particulier entre les orteils.

5. Soignez votre peau pour qu'elle reste douce et souple³



Appliquez une fine couche de lotion pour la peau au-dessus et en dessous de vos pieds. Par contre, n'en appliquez pas entre les orteils.

6. Coupez-vous régulièrement les ongles de pied³



Faites-le uniquement si vous pouvez voir, toucher et sentir vos pieds. Lavez-vous et séchez-vous les pieds, puis coupez les ongles en ligne droite et pas trop court. Limez les coins au moyen d'une lime. Ne les coupez pas, car vos ongles risquent de s'incarner. Demandez à un spécialiste (podologue, etc.) de vous couper les ongles si vous ne pouvez pas voir, sentir ou toucher vos pieds, mais aussi si vos ongles sont épais ou jaunis, ou s'ils s'incurvent dans la peau.

7. Portez des chaussettes et des chaussures en toutes circonstances³



Protégez vos pieds. Ne marchez jamais pieds nus, peu importe que vous soyez dedans ou dehors. Changez de chaussettes chaque jour et mettez-en systématiquement quand vous portez des chaussures afin d'éviter les phlyctènes et les lésions. Choisissez un matériau respirant et des fibres naturelles comme la laine ou le coton. Portez des chaussettes sans rembourrage ni couture (vous pouvez aussi placer les coutures à l'extérieur). Vérifiez l'intérieur de vos chaussures et enlevez tout objet étranger avant de les mettre. Pensez aussi à la doublure, qui doit être bien lisse.

8. Restez actif pour conserver une bonne circulation sanguine⁴



Entraînez vos pieds, faites des exercices appropriés tous les jours. Vous améliorerez ainsi votre circulation sanguine ainsi que la mobilité de vos pieds et chevilles. Remuez les orteils 5 minutes, 2 à 3 fois par jour. Faites bouger vos chevilles vers le haut et vers le bas, vers l'intérieur et l'extérieur. Faites de l'exercice tous les jours : marche, danse, natation, vélo, etc. Si vous n'avez pas l'habitude, commencez en douceur. Lorsque vous êtes assis, posez vos pieds en hauteur et ne restez pas trop longtemps jambes croisées. Arrêtez de fumer, car la cigarette est nocive pour la circulation.

9. Protégez vos pieds contre les extrêmes de température³



À la plage ou sur des pavés chauds, portez impérativement des chaussures. Vous risquez en effet de vous brûler les pieds sans rien remarquer. Ne les approchez pas d'un radiateur ou d'un feu ouvert, n'utilisez pas de bouillotte ni de coussin chauffant. Appliquez de la crème solaire sur le dessus de vos pieds pour éviter les coups de soleil. Si vous avez froid aux pieds la nuit, portez des chaussettes. En hiver, optez pour des bottes fourrées.

10. Choisissez des chaussures adaptées³



Des chaussures adaptées font partie intégrante de vos efforts pour garder des pieds en bonne santé.

- Achetez vos chaussures en fin d'après-midi ou le soir, lorsque vos pieds ont atteint leur volume maximum.
- Choisissez un modèle en cuir, sans couture proéminente. Évitez le vinyle ou le plastique, car ces matières ne sont ni extensibles ni respirantes.
- Privilégiez le confort, il faut qu'il y ait suffisamment de place pour vos orteils. Évitez les modèles à bout ouvert.
- Assouplissez vos nouvelles chaussures petit à petit, en courtes sessions d'une trentaine de minutes. Entre deux séances, ôtez-les et inspectez vos pieds pour repérer les éventuels signes d'irritation. Répétez le processus en augmentant petit à petit la durée des séances à 1 heure jusqu'à ce que vous puissiez porter confortablement vos chaussures toute la journée.
- Évitez les modèles à bouts pointus ou à hauts talons, car ils exercent une pression trop forte sur les orteils.
- Si vous souhaitez d'autres conseils ou de l'aide, consultez un cordonnier orthopédiste.



Remarque : vérifiez l'intérieur de vos chaussures avant de les mettre.

Les implications de votre traitement

Une équipe multidisciplinaire constitue un élément clé de la prise en charge des problèmes de pied pour vous aider à parvenir aux meilleurs résultats et assurer la réussite de votre traitement⁵. Cette équipe peut se composer de divers professionnels du milieu médical : médecins généralistes, podologues, orthésistes (spécialisés dans les chaussures et les orthèses), endocrinologues et infirmières⁵.

N'oubliez pas de demander à votre équipe soignante :

- d'examiner vos pieds lors de chaque visite
- de vous faire passer des tests de sensibilité et de prendre votre pouls pédieux au moins une fois par an
- de vous montrer comment prendre soin de vos pieds
- de vous envoyer chez un spécialiste du pied (podologue) en cas de besoin
- de vous prévenir si des chaussures spéciales peuvent vous aider à protéger vos pieds



Remarque : appelez sans tarder un médecin si une coupure, une phlyctène ou un bleu situé sur vos pieds n'a pas commencé à cicatiser après deux jours. Appelez l'équipe de toute urgence si votre pied change de couleur, gonfle ou devient douloureux.

Le traitement de vos plaies

Pansement

Vos professionnels de la santé et vous-même convenez d'un plan de traitement. Celui-ci prévoit un nettoyage régulier et l'application d'un pansement adapté au type de votre blessure. Ce pansement doit être hypoallergénique, respirant et ne pas abîmer la plaie : dans ce cas, vous pouvez opter pour un modèle avec un revêtement en silicone (comme Mepilex®*) qui s'utilise par exemple avec un bandage tubulaire de fixation (comme Tubifast®*).

Débridement

Dans certaines circonstances, le traitement peut aussi inclure un débridement, lors duquel la peau dure ou les tissus morts/infectés sont retirés. Après le débridement, la plaie peut paraître plus grande ou saigner, mais comme elle est plus propre, la cicatrisation se fait à un rythme potentiellement plus rapide. Un débridement peut réduire le risque d'infection ainsi que la pression sur les berges de la plaie.

Allègement de la pression

L'allègement de la pression qui s'exerce sur un ulcère constitue un volet important de votre plan de traitement car toute pression due à la marche ou à des chaussures ralentit la cicatrisation. Il existe plusieurs moyens de soulager cette pression. Votre podologue et orthésiste (cordonnier) discuteront des meilleures options avec vous.



Remarque : d'autres produits conviennent peut-être mieux encore à vos besoins. Veuillez poser la question à vos professionnels de la santé.

Devrai-je passer des tests spéciaux ?

Il arrive que des tests soient nécessaires :

- la prise d'échantillons dans la plaie pour identifier la bactérie susceptible de provoquer l'infection
- des tests de circulation au niveau des jambes et des pieds afin de garantir que l'irrigation sanguine soit suffisante pour la cicatrisation de la plaie
- différents tests de sensation : vibration, toucher, pression, réflexes, etc.
- prises de sang pour mesurer le contrôle de votre diabète
- radios ou scanners pour vérifier la présence d'infections osseuses



AVERTISSEMENT – INFECTION

Si vous présentez des signes d'infection au niveau des pieds, notamment un changement de couleur (une rougeur le plus souvent), un échauffement ou un gonflement, des écoulements dans la zone du pied concernée, de la fièvre ou des tremblements, consultez un médecin le plus rapidement possible.



Prévention de la douleur et du stress inutiles

La technologie Safetac® a été inventée en 1990 pour une raison : soulager les patients de souffrances inutiles tout au long de la cicatrisation de leur plaie. Elle se retrouve aujourd'hui dans une vaste gamme de pansements Mölnlycke®.

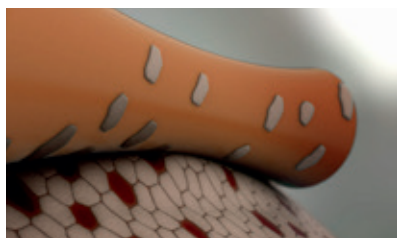
À ce jour, Mölnlycke a vendu plus de 1,2 milliard de pansements équipés de la technologie Safetac et a réduit la douleur de millions de personnes atteintes d'une plaie.

Les pansements équipés de la technologie Safetac :

- réduisent la douleur lors du retrait du pansement⁶⁻⁸
- réduisent les traumatismes lors du retrait du pansement⁹
- réduisent le stress et l'anxiété lors du retrait du pansement¹⁰



Les pansements qui provoquent des traumatismes sont douloureux au retrait. Or, la douleur et l'anticipation de cette douleur peuvent provoquer des réactions de stress physiologique qui risquent de retarder la cicatrisation. Des études cliniques indiquent que les pansements équipés de la technologie Safetac réduisent la douleur et les réactions de stress chez les patients atteints de plaies chroniques¹⁰.



Les pansements traditionnels se contentent de se fixer aux parties proéminentes des pores et doivent présenter un pouvoir d'adhérence élevé pour rester en place.



Safetac s'adapte aux courbes de la peau.

Les dix étapes pour des pieds en meilleure santé



Traitez votre diabète
et prenez soin de
votre santé



Coupez-vous
régulièrement
les ongles de pied



Contrôlez vos pieds
chaque jour



Portez des chaussettes
et des chaussures en
toutes circonstances



Faites examiner
vos pieds



Restez actif pour
conserver une bonne
circulation sanguine



Lavez-vous les pieds
chaque jour



Protégez vos pieds
contre les extrêmes
de température



Soignez votre peau
pour qu'elle reste
douce et souple



Choisissez des
chaussures adaptées

Proving it every day

Chez Mölnlycke®, nous proposons des solutions innovantes destinées à traiter les plaies, à renforcer la sécurité et l'efficacité au bloc opératoire, et à prévenir les escarres. Des solutions qui contribuent à l'amélioration de vos résultats et qui se fondent sur des données cliniques ainsi que sur des études en économie de la santé.

Dans tout ce que nous entreprenons, nous sommes guidés par un seul objectif : aider les professionnels de la santé à atteindre leur meilleur niveau. Nous ambitionnons de le prouver au quotidien.

Références: 1. Armstrong DG, et al. Diabetic foot ulcers and their recurrence. *New England Journal of Medicine*. 2017; 376:2367-75. 2. International best practice guidelines: wound management in diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2013. 3. Ousey K, Chadwick P, Jawien A, Tariq G, Nair HKR, Lázaro-Martínez JL, Sandy-Hodgetts K, et al. Identifying and treating foot ulcers in patients with diabetes: saving feet, legs and lives. *Journal of Wound Care* 2018; 27(5 Suppl 5b) 4. American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2018 Jan; 41(Supplement 1): S38-S50 5. World Union of Wound Healing Societies (WUWHS), Florence Congress, Position Document. Local management of diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2016. 6. White R. A multinational survey of the assessment of pain when removing dressings. *Wounds UK* 2008;4(1):14-22. 7. White R, et al. Evidence for atraumatic soft silicone wound dressing use. *Wounds UK* 2005;1(3):104-109. 8. Zillmer R, Agren MS, Gottrup F, Karlsmark T. Biophysical effects of repetitive removal of adhesive dressings on peri-ulcer skin. *Journal of Wound Care* 2006;15(5):187-191. 9. Waring M, Bielefeldt S, Matzold KP, Butcher M. An evaluation of the skin stripping of wound dressing adhesives. *Journal of Wound Care* 2011;20(9):412-422. 10. Upton D, et al. Pain and stress as contributors to delayed wound healing. *Wound Practice and Research*, 2010.

Pour d'autres informations,
rendez-vous sur www.molnlycke.com

Mölnlycke Health Care SA, Berchemstadionstraat 72b2, B-2600 Berchem [Anvers], Belgique.
Téléphone + 32 3 286 89 50. Les marques, noms et logos Mölnlycke, Mepilex et Safetac sont déposés par une ou plusieurs sociétés du groupe Mölnlycke Health Care pour le monde entier.
©2020 Mölnlycke Health Care AB. Tous droits réservés. BFWC00032104

